



Recomanacions per a l'afrontament psicològic de la quarantena pel Coronavirus Covid-19

1. COMPROMÍS

Ens trobem davant d'una situació excepcional. Hem de ser responsables i atendre a les recomanacions sanitàries oficials de romandre en casa amb l'objectiu de sortir d'aquesta situació el més aviat possible.

2. DOSIFICA LA INFORMACIÓ

És important estar informats, però de forma adequada. Aquesta ha de provenir de canals oficials i fonts fiables. Evita la sobreinformació, pot generar emocions negatives.

Yo me quedo en casa
Yo elijo ser responsable
¿Y tú?

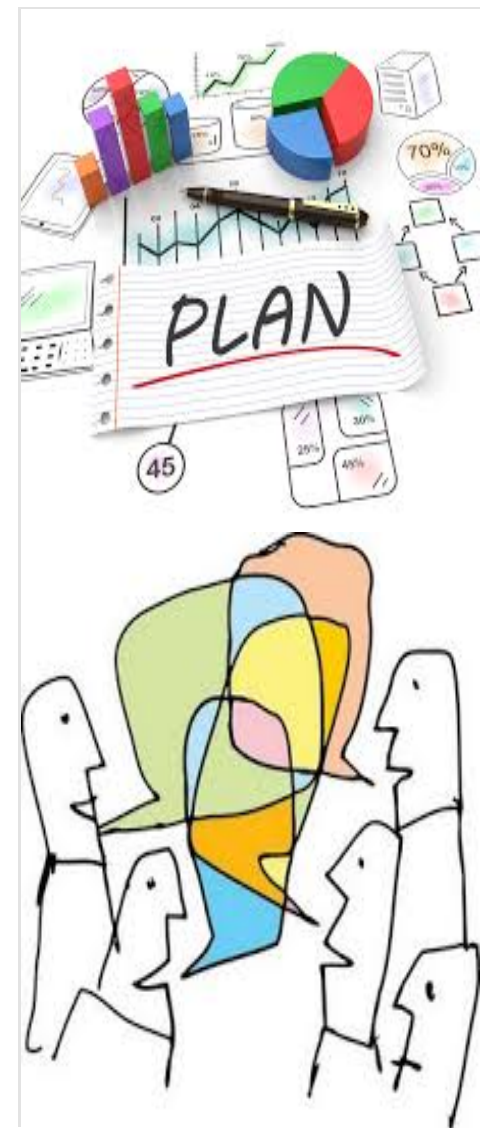


3. PLANIFICA

Hem de mantenir les nostres rutines i hàbits i, en la mesura del possible, fer vida normal. Tenim temps suficient per fer de tot (treballar, estudiar, llegir, aprendre...), Però no ho deixis a la improvisació. Planifica el teu dia a dia.

4. CONTACTE SOCIAL

L'aïllament és físic però no emocional. Intenta mantenir el contacte amb familiars, amics, companys,... Utilitza el telèfon, vídeo trucades, RRSS, per seguir connectat amb els teus éssers estimats i evita alimentar les pors dels altres.



5. CUIDA LA TEVA SALUT

Segueix les recomanacions i mesures de prevenció establertes per les autoritats sanitàries. Valora, sense obsessionar-te, el teu estat de salut i el de les persones amb les que convius. Cuida't amb una dieta equilibrada i dorm les hores adequades.

6. CUIDA EL TEU COS

Realitza algun tipus d'activitat física a casa. L'exercici físic ajuda a reduir símptomes d'ansietat i depressió, ajuda a la producció de substàncies cerebrals que augmenten la nostra sensació de benestar, a més d'activar el nostre cos i el nostre cervell.



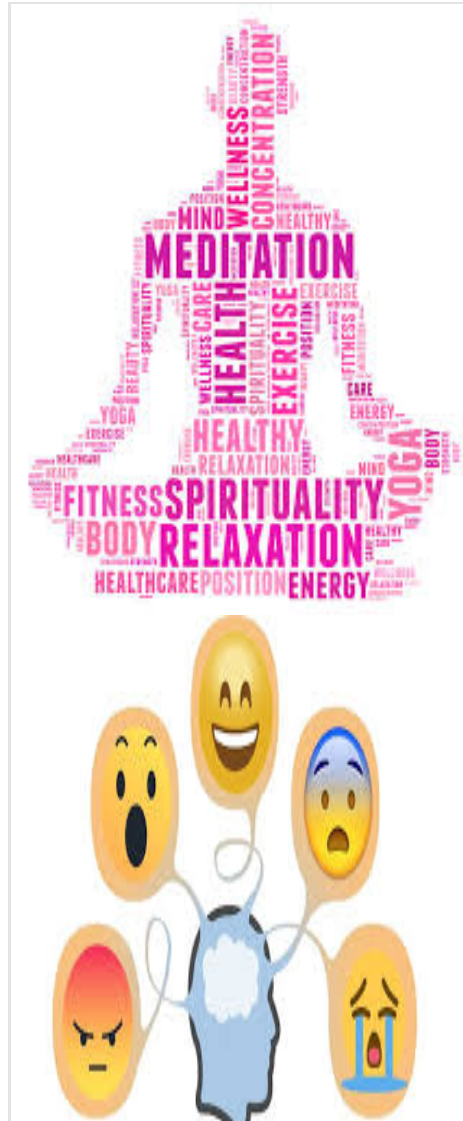
7. CUIDA LA TEVA MENT

Utilitza les tècniques de relaxació muscular i mental que més t'agradin: ioga, mindfulness, Meditació, respiracions profundes,...

I no t'oblidis de riure, cert grau d'humor ens ajuda a mantenir el nostre benestar

8. RECONEIX LES TEVES EMOCIONS

La por és una resposta adaptativa que ens ajuda a mantenir-nos alerta i minimitzar els riscos. Hem de reconèixer les nostres emocions i acceptar-les. Si cal, comparteix la teva situació amb persones del teu entorn per trobar el suport necessari.



9. CUIDA DELS TEUS

Para atenció a les persones amb les que convius, especialment menors o persones depenents. Informa'ls de la situació amb serenitat i amb un llenguatge adequat a la seva edat i als seus coneixements, controla la informació a la qual es veuen exposats i evita la sobreprotecció.

10. ACTITUD POSITIVA

Tingues en compte que aquesta situació és temporal. Pensa que amb aquest confinament contribuïm a preservar la nostra salut i la dels que ens envolten, així com a superar la situació el més aviat possible. Amb el compromís de tots sortirem endavant!!

